

臺灣健康促進學校協會會訊

Taiwan Health Promoting School Association

會址：10092 台北市中正區寧波東街 24 巷 10 號 5 樓之 2

理事長：紀雪雲 秘書長：林美娜 編輯：劉影梅、張麗春、李復惠、張鳳琴
發行所：臺灣健康促進學校協會 中華民國一百零三年十一月第 1 期

電話：(02)23949389 傳真：(02)23949389 Email：klapdlin@hotmail.com



協會理監事

理事長：紀雪雲

秘書長：林美娜

理事：紀雪雲、吳惠貞、陳志哲、吳仁宇、吳參鏡、吳淑美、李春輝、林柏煌、胡益進、張鳳琴、張麗春、郭鐘隆、陳富莉、劉秀汶、劉潔心

監事：晏涵文、陳政友、黃俊豪、黃松元、王英偉

各組成員：

研究發展組：張鳳琴、張麗春、劉影梅、李復惠

資訊組：李春明、陳志哲、許珍琳

活動推廣組：顏錦惠、吳惠貞、張志明、吳淑美、黃定國、江啟東、葉慧貞

教育進修組：牛玉珍、劉秀汶、林淑君、黃忠燦、陳秋蓉

國際合作組：陳富莉、黃雅文、李春輝、林伶俐

秘書助理：陳俞榕



本期目錄

理事長的話---(2)

臺灣健康促進學校發展軌跡---()

會務報導---()

實證園地---()

廣播站---()

主題：健康體位

1.睡眠時間不足 7 小時 45 分鐘，男女均有變胖的危險

2.高中生的 85210 快樂長高變聰明密碼



理事長：紀雪雲

現職：開南大學養生與健康行銷學系主任

經歷：前衛生署參事兼科技發展組主任、教育部學校衛生委員會委員

前衛生署參事兼衛生教育推動委員會執行秘書兼發言人兼公關室主任

2004 年赴澳洲墨爾本參加第 18 屆世界健康促進大會(IUHPE)，發現其他國家很多第一線的中、小學老師上台報告其推動健康促進學校的經驗，而我國大都為輔導的教授分享，因此返國後即邀集當時推動健康促進學校計畫較積極的中、小學校長，比照澳洲、英國等成立「臺灣健康促進學校聯盟 (Taiwan Health Promoting schools Alliance)」，其後多次以聯盟的名義在國際上行走，例如 2007 年陪同磐石獎學校赴香港參訪；2007 年教育部杜正勝部長和國民健康局趙坤郁副局長一起赴加拿大渥太華參加第 19 屆 IUHPE 大會分享我國經驗並展示我國健康促進各場域計畫推動成果，而當時我國衛生與教育主管機關合作無間，所以在國內似乎沒有成立民間組織急迫性的需求，也因此一直未依法立案。

直到去(102)年政府在推動十二年國教的政策差一點犧牲師生健康，教育部健康促進學校計畫幾乎編不出預算，還好在教育部成立的國民及學前教育署楊國隆組長、陳慧玲科長等長官奔走下敗部又復活。且近年由於當時獲磐石獎學校主事校長、政府及學界專家學者紛紛退休，為集結這些資源人力能持續耕耘他們所熟悉的校園師生健康，且監督政府能持續關注師生家長健康，103 年 3 月

20日乃成立臺灣健康促進學校協會，將擔負健康促進學校協調聯絡平臺的功能，媒合各項有益師生家長健康的健促計畫與活動，以協助政府永續經營、共同關照健康促進學校計畫的持續推動。

希望未來少子化空出的教室能建立健康促進學校博物館及健康體驗場，一方面見證健康促進在校園的發展史，一方面持續提供增能服務，以促進國民健康，達到當初李明亮署長的期待，藉由從小養成健康的生活型態，少看病，少吃藥，我們的健保就能永續經營。

臺灣健康促進學校發展軌跡

臺灣健康促進學校協會紀雪雲理事長撰

103.11.14

緣起：

民國九十年時任行政院衛生署署長李明亮教授認為要解決健保的問題要從小教孩子建立健康的生活型態，而當時學校衛生工作都以校護為主，校護並無固定時數的課程，因此乃蒐集先進國家的經驗，洽詢臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系師長，並參考世界衛生組織推動的相關計畫，且拜會教育部體育司吳仁宇司長，最後乃依據九十一年二月六日公布的「學校衛生法」研提「行政院衛生署學校健康促進三年計畫」，其實施策略包括營造健康環境、維護健康生活、教育部長及衛生署長共同簽署合作文件、於各縣市成立健康促進示範學校...等。

誕生：

我當時任職衛生署參事兼衛生教育推動委員會執行秘書，拿著計畫書陪同李署長拜會當時的教育部部長黃榮村教授，說明兩部會合力推動增進師、生、家長健康的學校健康促進計畫，並希望健康教育教學能從國中向上延伸至高中職，獲黃部長支持允諾共同推動該項計畫，並將健康教育課程向上延伸至高中職開設「健康與護理課程」。



教 育 部
行政院衛生署

簽署「學校健康促進計畫」聲明書

讓兒童及青少年健康、安全的成長，是奠定國民健康基礎之首要途徑，也是社會大眾一致的期望，更是政府施政的重要方向與目標。

鑑於此，教育部及衛生署擬訂一個整合性的學校健康促進中程計畫，並編列預算，共同推動學生健康促進工作，其重點如下：

- (一) 延緩學童近視發生年齡，降低深度近視對個人健康的衝擊。
- (二) 建立學童餐後潔牙習慣，提高齲齒矯治率。
- (三) 加強校園環境配套措施，實施學生均衡飲食教育。
- (四) 落實體適能教育與活動，培養學生規律運動習慣。
- (五) 辦理教職員工生安全教育與急救訓練，減少意外事故傷亡。
- (六) 施行性教育、菸害、藥物濫用防制教育，建立學生健康行為。
- (七) 建構學生健康檢查及傳染病監控制度，發揮早期預防、診斷、治療效果。
- (八) 發展學校衛生評鑑制度，輔導學校提供優質環境。
- (九) 推動「學校-家庭-社區」健康營造模式，強化國民健康生活知能。

為宣示推動之決心，落實執行計畫，兩機關之首長特簽署此聲明，期使各級教育行政機關、衛生行政機關暨各級學校通力合作，共同為促進兒童及青少年健康而努力。

教育部部長
蔣經國
行政院衛生署署長
李明亮

中華民國九十一年四月二十四日

照片：黃榮村部長與李明亮署長共同簽署健康促進學校合作計畫

為改變過去校長不重視學校衛生計畫，乃創一個新計畫名稱，直接用世界衛生組織於 1995 年推動的「Health-Promoting Schools」翻譯為「健康促進學校」，該計畫精神強調政策的支持很重要，也就是校長及重要校務計畫應將學校健康教育教學、環境、服務及社區關係納入，不是丟給校護一人承辦。

專家共識增能：

民國九十二年為建立國內專家學者對健康促進學校計畫的共識乃邀集國際上關注這議題的專家學者，來自澳洲、英國、香港、挪威、德國、日本、韓國等國家代表及美國衛生部科長等來臺召開共識會議，並建立國際合作網絡，民國九十三年邀請澳洲、英國、芬蘭、荷蘭、德國、韓國、日本、香港健康促進學校專家及美國教育發展中心(EDC，該機構是世界衛生組織的訓練夥伴機構)來培訓我國學校衛生專家推動生活技巧教學(life skills)，教育部編列經費委託我向該機構購買 14 項 life skills 的使用權，請郭鐘隆教授邀集國內現場教師、校長共同編譯成我國第一本「14 項生活技巧示範教學手冊」，之後郭教授團隊持續發展國小、國中生活技能教學輔助教材。

試辦並推廣：

同年衛生署擇三所國中、八所大學試辦健康促進學校計畫，民國九十二年委託中華民國學校衛生學會試辦 10 所學校（包括大專、高中、國中、國小），彰化縣衛生局許秀夫局長同步結合教育局試辦 8 所國小。九十三年衛生署補助 48 所學校辦理健康促進學校計畫。九十四學年度起因菸捐挹注大幅推廣，教育部、衛生署、國民健康局共同出資補助 318 所中、小學，九十

五學年度增加至 516 所學校，九十七學年度教育部體育司王俊權司長宣示高中職以下學校(含高中職)全面實施健康促進學校計畫，一零一學年度教育部體育司王俊權司長於大專院校全面實施。健康促進學校計畫自民國九十一年推動以來，迄一零一學年度乃真正各級學校全面實施。

健康促進學校計畫是我國跨部會合作十年以上少數的計畫，其主因是政府的支持、學界的通力合作和教學現場校長、工作人員的共識努力，及社區家長的積極參與。而推動過程從實務及實證科學也顯示全面性的健康促進學校計畫果然在師生健康促進有較長足的改善。

支持平臺的建置：

為使第一線學校於計畫推動時有充分的資源支持，教育部和國民健康局於民國九十四年起陸續補助中華民國學校衛生學會黃松元教授成立教學資源發展中心，蒐集各國資料、編撰工作指引、評價指標等；杏陵醫學基金會晏涵文教授、劉潔心教授成立輔導支持網絡，發展輔導手冊、培訓國內專家、學者赴各縣市輔導教育行政單位及學校；師大郭鐘隆教授辦理生活技能等教育訓練；東華大學李明憲教授建置數位學習平臺，成為國內健康促進學校資訊主要交流分享中心；慈濟大學王英偉主任、黃森芳教授執行監測與評價計畫，監督本計畫的推展策略、機制、作為、成效。本人負責政策行銷推廣以及國際合作；共架設六大支援中心協助縣市政府和學校推動計畫，總計投入之專家學者超過百人。為提供學校單一窗口資源，九十七年起將教學資源、數位平臺、教育訓練等併入輔導網絡，由師大劉潔心教授統籌辦理健康促進

學校推動中心。

政策行銷與國際合作：

本人推動政策行銷早期是向上行銷並爭取外界支持與認同，民國九十四大家對健康促進學校一詞陌生，乃以地方整合行銷舉辦 18 縣市首長、議長宣示該縣市將積極辦理健康促進學校計畫，並邀請教育部周燦德次長、醫策會謝博生董事長、衛生署張博雅前署長，分別在北、中、南邀集文教基金會、醫界及婦女界召開健康促進學校論壇，民國九十五年在國父紀念館盛大舉辦健康促進學校嘉年華及成果展示，由行政院林信義副院長率教育部杜正勝部長和衛生署王秀紅副署長啟動「灌溉臺灣健康紮根的活動」，民國九十六年教育部比照世界衛生組織的指標補助舉辦磐石獎，獲獎的金獎學校於同年赴香港參訪其金獎學校，同(2007)年教育部和國民健康局共同補助赴加拿大渥太華參加世界健康促進暨衛生教育大會展示我國健康促進各場域推動成果及論文發表，當時乃參考澳洲等國家以「Taiwan Health Promoting Schools Alliance」登記參展，由於我國是第一個登記參展單位，大會乃要求其他展出單位均比照我國辦理，成果展出更獲國際的肯定。



照片：教育部杜部長正勝出席第十九屆世界健康促進暨衛生教育大會與大會主席 Maurice B. Mittelmark 合影



照片：教育部與行政院衛生署國民健康局共同以 **Taiwan Health Promoting School Alliance** 名義展出我國健康促進學校及其他相關資料。

國民健康局邱淑媿局長上任後對我國健康促進成果的行銷不遺餘力，自民國一百零一年起委託輔大陳富莉教授辦理健康促進學校國際認證，更促進校園重視本計畫。邱淑媿署長亦於 2013 年獲選為世界健康促進暨衛生教育大會 (International Union for Health Promotion and Education) 的副理事長，可說將臺

灣健康促進成果推向國際最高峰。





臺灣健康促進學校協會會務報導

秘書長 林美娜

經歷：國民健康署企畫組組長

為建構健康的支持環境、形塑學童健康生活習慣，國內健康促進學校計畫之推動，自 91 年萌芽茁壯，迄 103 年全面實施。為永續經營、協助政府及學校共同關照及推動健康促進學校計畫，紀雪雲理事長號召歷年來共同耕耘此領域的校長、政府及學界專家，於今(103)年 3 月成立本協會，宗旨為從事校園健康議題之教育訓練、學術研究、發展及國際合作，以促進校園教職員工學生及家長健康。本人深感榮幸參與這深具意義的任務，共同為學校師生的健康努力。

回顧過去幾個月本協會推動的工作：

一、籌備階段 102 年 2 月~103 年 3 月

向內政部申請籌組、研擬章程、召開發起人會議暨籌備會議、公開徵

求會員、召開會員成立大會、理監事選舉及會議...等

二、成立階段 103 年 5 月~103 年 8 月

內政部准予立案、申請扣繳單位設立登記、開立銀行帳戶、申辦「教

育、文化、公益、慈善機關或團體免納所得稅」證明。

三、會務推動階段 103 年 8 月迄今

- (一) 依本協會章程第 1 條及第 5 條規劃五個任務分組，包括研究發展、教育進修、活動推廣、資訊、國際合作。

(二) 召開 103/104 年工作計畫會議、第一屆第二次理監事會議會。

103 年工作重點如下

1. 研究發展組：規劃電子通訊發表中英文行動研究，預計每半年出刊一次，本年下半年出版第一期
2. 教育進修組：規劃明年度協助健康促進學校相關計畫舉辦工作坊；規劃協助政府單位委託辦理健康促進學校相關之教育計畫。
3. 活動推廣組：辦理會員增能參訪聯誼活動；建立本會歷史紀錄相關檔案管理。
4. 資訊組：建立本協會 FB 及 line 群組。
5. 國際合作組：鼓勵學校參與 2014 年 11 月之健康促進學校國際研討會健康促進學校國際認證獲獎學校頒獎典禮及海報論文展。

(三) 辦理會員增能暨參訪活動，宜蘭杏輝藥廠參訪暨冬山鄉景點健走。

(四) 媒合企業捐助學校推動健康促進業務。

(五) 規劃 104 年各分組之任務。

展望未來，秘書單位將依章程規定，在理事長的領導下，籌辦年度各相關會議、協助推動 104 年已規劃之會務工作、提供會員服務及會籍管理、處理相關檔案/文書/財務，及做好橫向聯繫與協調工作。同時，感謝各任務分組成員，在本職忙碌之餘，鼎力共同推展會務，相信未來能逐步落實本協會成立之宗旨。



實證園地

睡眠時間不足 7 小時 45 分鐘，男女均有變胖的危險

劉影梅^{1,2*}、王錠堯¹

國立陽明大學學校衛生研究中心¹ 國立陽明大學臨床暨社區護理研究所²

摘要

前言：肥胖已是全球性的問題，台灣也不能倖免於外，世界衛生組織（World Health Organization, WHO）發佈台灣男性兒童青少年是亞洲第一胖，台灣兒童青少年肥胖防治已是刻不容緩。

實證研究：Liou, Y. M., Liou, T. H., & Chang, L. C. (2010). Obesity among adolescents: Sedentary leisure time and sleeping less as determinants. *Journal of Advanced Nursing*, 66(6), 1246–1256.

P: 台灣有全國代表性之 8640 名青少年

I: 睡眠時間不足 7 小時 45 分鐘

C: 父母肥胖、運動、久坐、飲食

O: 男女有 1.6、4.2 倍變胖的危險

轉譯應用：

由台灣肥胖青少年為受試對象的實證研究中顯示可以透過健康行為，如睡滿 7 小時 45 分鐘等來降低其風險。依此實證結果，轉譯發展成睡滿 8 小時健康促進的策略，進而在學校現場實踐：發展成縣市、校級健康行為目標；透過健康自主管理網；集點比賽，在跨領域的合作下達到兒童青少年行為改變、體位改善之具體成效，達到肥胖防治的目標。



高中生的 85210 快樂長高變聰明密碼

劉影梅

國立陽明大學臨床暨社區護理研究所副教授、學校衛生研究中心主任

影梅擔任教育部於陽明大學設立之學校衛生研究中心主任，長期關注、研發學生健康策略及政策。藉此一隅分享如何保持高中生最在乎的外表一胖的不要太胖、瘦的不要太瘦：健康體位的五大核心 85210 秘訣；及家長、老師最在乎的：孩子快樂長高變聰明的策略。

85210 健康體位密碼

高中階段自我中心的另一種形式，是「想像聽眾」(Imaginary Audience) — 往往覺得自己一舉一動都被人注目或批評，注意力多放在自我身體的變化，和與別人比較，例如：肥瘦、美醜、高矮等。因此會花更多時間裝扮自己，增強吸引力或掩飾自己的不足。而最被高中生害怕的肥胖，卻可能隨生活、飲食自主性變高；讀書壓力大增或徜徉網路不返，久坐時間太長而引發。其實高中生過重、肥胖的定義是體重（公斤）除身高（公尺）二次，男生不大於 23.6；25.6，女生不大於 22.7；25.3。過輕則是男生小於 18；女生小於 17.3。有趣的是其實吃的品質好（營養素完整）才是體重控制的關鍵，本土的肥胖預防研究發現更突破傳統——只看運動、飲食的狹隘觀念，由健康的生活型態下手，進而找出 85210 的有效、簡易策略：每天睡滿 8 小時，天天五蔬果，4 電少於 2 小時，每週運動 210 分鐘，每天喝水 1500 c.c.，稱為健康體位五大核心能力。

1. 每天睡滿八小時：睡眠不足會減少瘦身素(Leptin)的分泌；增加令人食慾大開的食慾素(Ghrelin)，所以會增加女生 4.2 倍、男生 1.6 倍變胖的危險。睡飽後精神好、表現也會跟著好，吸引高中生的事務多，犧牲睡眠可能是一選項，其實十分划不來。因為睡眠有助於學習，快速動眼期是短期記憶倒帶成長期記憶的關鍵，因此切勿打斷 90 分鐘的睡眠周期，也要以其倍數規劃睡眠。10 點以前上床睡覺，可以把握生長激素分泌的 11-3 點之高峰。晚上天黑、關燈睡才不會降低有恢復青春、遠離疾病，還可以安穩睡眠的褪黑激素濃度。睡前不看有刺激醒覺中樞藍光的銀幕更易入睡。
2. 天天五蔬果：吃較多蔬果的人，增加了腸道容積，排泄順利，比較不容易變胖，在減重過程中豐富的植化素也可以調適壓力。所以每個人每天要吃三拳頭煮熟的青菜，或是午晚餐吃一盤燙青菜的份量。其中一半以上要是深綠色的青菜，其他多色蔬果更有助於視力。

3. 四電少於二：久坐會增加脂肪的累積，2 小時內血液循環已經變差，脂肪酶下降 90% 造成高密度膽固醇下降 80%，3 小時開始出現傷害。坐著一分鐘一公斤體重只消耗一大卡，但站著有 10 大卡，因此久坐不但與肥胖相關，也是近視、心肺功能、頸椎腰椎背椎的大敵。長時間近距離用眼是近視的主因，銀幕的藍光含量比較多，會傷害視網膜。綜合考量用眼距離、藍光含量危險程度依序為智慧型手機、電玩、平板電腦、筆記型電腦、個人電腦、液晶電視。人的眼睛看 6 公尺時最放鬆，當看電視 3 公尺時需要 30 度；看書 30 公分時需要 300 度；看手機 15 公分時需要 700 度。600 度以上稱為高度近視除了容易形成視網膜剝離，青光眼、白內障、黃斑部出血的危險也大增。因此看電視、玩電動、打電腦、用電話每天應少於 2 小時，所以下課時應走出教室，望遠、運動、伸展；近距離用眼 30 分鐘後要看看 6 公尺外放鬆變換景深，久坐時要多喝水，二小時喝 300 cc，就可藉上廁所，活動肢體，上完廁所正好伸展頸背、腕指，防止累積性工作疲勞。
4. 天天運動 30 分：可以預防肥胖，若要減肥就要天天運動 60 分鐘。且一次運動要 20 分鐘以上效果才好，因此強度以中等費力之快走、騎腳踏車、游泳的持久性會高於慢跑。另隔天做重量訓練能增加肌肉質量、及新陳代謝量，可促進減重。早上運動可增加全天新陳代謝量更為划算。下課、吃完飯動一動可預防脂肪累積。臺灣天氣溫度的限制讓室內運動一定要成為選項之一。找些有趣的運動、夥伴、與參與競賽可增強運動的持續力。善用外掃；走路、騎腳踏車上下學等生活中的動態時光。登錄運動時間更是必備的利器。
5. 喝足白開水：喝飲料不容易有飽足感，因此較不節制，喝含糖飲料會增加 7.8% 熱量的攝取，以果汁和牛奶取代白開水，會增加 15% 熱量的攝取。高中生因正處於快速成長階段，一天大約需 2500 卡。天天喝含糖飲料，每天會增加 200 卡的熱量，吃一樣多、動一樣多，一年會胖 10 公斤（ $7000 \text{ 卡}=1 \text{ 公斤}$ ， $200 \text{ 卡} \times 365 \text{ 天} / 7000 = 10.4 \text{ 公斤}$ ）。因此教育部邀集各方專家決定：學生每天應喝 1500 cc 以上的白開水 1500 cc（不含奶、湯）。為了達到目標，所以教室應有水杯；外出帶水壺；用餐時不喝含糖飲料；規律喝水：例如每節下課均喝一些水，一夜沒喝水身體在缺水狀態，早上一起床喝 300 cc 白開水可引起腸胃反射作用，也有助於腸道蠕動。但應留一些位置給早餐的液體：如牛奶、稀飯；一進教室立即倒 500 cc 中午前喝完；放學前也喝完 500 cc；晚飯後漱漱口；睡前喝完剩下的 500 cc，才會記得中斷短距離用眼。

上述策略，在 2012 年、2013 年分別提昇了 2.8%、3.2% 的學生邁入健康體位行列。簡單又有效，一定要試試看。

睡滿8小時

8 睡飽飽 每天睡滿8小時

8 頭好好 短期記憶轉成長期記憶

8 長高高 夜間才會分泌生長激素

睡飽飽，精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

如何才會睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動



天天5蔬果

3 刪熱量 喝足白開水(1500cc/day) 細嚼慢嚥 不吃垃圾食物 每餐6分鐘

6 五蔬果 十全穀

7 油切 低脂、少油炸 減少精緻點心

100大卡熱量的飲食

- 少吃100大卡
- 1：一杯水（少喝一份 250 cc含糖飲料）
 - 3：刪熱量（少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖）
 - 5：五蔬果（三天一次麥麗糖包、蜂蜜蛋糕改為水果）
 - 7：油切（炸排骨改焗排骨、炸魚改蒸魚）
 - 1/2瓶蘋果西打（一瓶= 350 cc）
 - 1/3杯冰淇淋（小美味冰淇淋 200 cc）
 - 1/4包泡麵
 - 1個統一布丁

午餐蔬菜吃光光

- 提供學生足量多色蔬果
- 用一拳半大小的盛勺裝量
- 監督午餐打菜之蔬菜份量
- 孩童吃光蔬菜才可以出去玩
- 用餐時間要滿20分鐘



四電少於2



看電視、玩電動、打電腦、用電話
每天少於2小時

請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 農間與課間靜態活動改成動態運動
4. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有趣的運動
8. 善用外掃
9. 登錄運動時間
10. 動態回家作業

視而溜
四電少於二、戶外望遠伸展60分鐘

300%視力
近距離用眼30分鐘
遠距離用眼10分鐘

中華電視
國語新聞
戶外望遠伸展
運動20分鐘

一天少於2小時

減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、休息、伸展
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加裝螢幕暫歇軟體



天天運動30分

3 運動三三三 疾病兩兩兩
一次持續30分鐘
週三次
慢速強健、心肺訓練
跳繩會增加強度的運動

6 舞動人生 每天活動60分鐘
每天無須60分鐘
一週四次
休息兩天，可跳繩
跳繩會增加強度的運動

7 爬起來
減少每天久坐時間
看電視、玩電動、打電腦
無限制，每天少於2小時



天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 農間與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨質生長
- 中低強度的運動（遠距離跳繩）
- 會刺激生長
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會卸外來不重要的干擾訊息

喝足白開水

每天喝白開水
1500 cc以上（6杯馬克杯）

充足飲用白開水

1. 教習人人帶水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場館有足夠飲水機（直接飲用式）
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
5. 不以含糖飲料獎勵學生

數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子為_____CC，那小朋友要喝_____杯才能達到1500 CC呢？



健康體位教育之五大核心能力

高纖 運動 少坐 睡飽 喝水

維持良好體位全校目標
(保我210)

8 睡滿8小時

5 天天五蔬果

2 四電少於二 用活動00分鐘 取代久坐

1 天天運動30分

0 喝足白開水 拒絕垃圾食物



圖一、健康體位五大核心能力之一，取自健康自主管理網：

<http://www.ym.edu.tw/active>

快樂長高變聰明的策略

接下來我要分享父母最關心的議題：如何讓孩子快樂長高變聰明，分別就活躍生活、健康飲食一一說明。

活躍生活

快樂

當你在運動的時候，激發 α 腦波與會分泌出腦內啡（endorphin），能夠會幫助你感受到放鬆、清明，促進心情愉悅，感到快樂。

長高

成長與發育輕鬆快樂的身體活動，像是打籃球、追趕跑跳碰、跳繩等，肌肉牽扯會刺激骨骼上的生長板，適度的重量訓練或抗阻力運動可以讓學生成長。但是在生長板軟骨上過度施壓，如太重、太久的運動，反而會影響身高！所以快樂活躍的身體活動，可以幫助高中男生成長、長高。

變聰明

透過身體活動和學習能力的觀察，運動除了有助於兒童全面性的身體協調功能，也對腦部產生多元化的刺激，藉由運動刺激神經纖維鍊的反應，而促進左、右腦協調工作，以提升高中生閱讀、寫作、數學能力，及記憶、專注力、協調能力。

大腦發展的關鍵期在人生早期，多看、多聞、多聽、多接觸、多跑跳，會增加神經傳導、連結，使大腦長出像高速公路的複雜連絡網。要學得好，必須能夠注意力集中，身體活動的經驗會幫助大腦自動處理掉固定的反應，過濾掉不重要的訊息（例如校外的叫賣聲、樹上的知了蟬鳴），你的大腦就有空間，讓你更專心學習啦！各國有許多研究證實有氧運動可以增加學習能力與速度。國內有學者發現：運動能力跟你的腦力好不好有關；也有學者指出青少年體能指數跟問題解決與認知能力有關。

健康飲食的好處

快樂

食物由各種營養素組成，而營養素是維持生命及成長所必需，若沒有適當攝取，身體會無法正常的運作。要讓身體活力充沛，就必須均衡攝取足夠的熱量及各類營養素。飲食與情緒關係密切，少吃垃圾食物、咖啡、酒、高鹽、高油食物，可多吃會快樂的營養素。牛奶、豆腐、蛋、香蕉內含血清素會安定情緒。牡蠣、肉、肝、海產、杏仁、蘋果富含鋅也可助情緒穩定。維生素C、B12、蛋白質、檸檬酸是減壓要素。

長高

在生長發育的時期，充足均衡的飲食才能使身體各部份健全的成長，若營養不均衡，還可能會影響到日後第二性徵的發育。當營養不能滿足骨骼生長需要時，身長增長的速度就會減慢。主要的營養需求有：1. 蛋白質：人體各種組織器官都由蛋白質構成，可多選擇高蛋白食物。例如：瘦肉、魚類、牛奶、大豆、雞蛋等。2. 礦物質：身高主要是骨骼的生長，鈣、磷、鎂等礦物質是構成骨骼架構的最基礎元素。對於孩子長高的飲食，除了注意營養均衡之外，還需要注意不利長高食品：例如各種碳酸飲料、糖果、含糖飲料、各種垃圾食品、油炸、醃製、罐頭類食品等；這些種類營養價值少，但卻增加許多熱量的攝取，反而影響其他營養素的攝取或造成體位過重肥胖的問題。

變聰明

腦是人體中最複雜的器官，只有2%的重量，而對於熱量及營養素的需求卻很高，要20%熱量。若是在生長發育期間沒有供應足夠的熱量及營養素，可能導致大腦功能異常的狀況發生。飲食上的提醒如下：

1. 維持適當的血中葡萄糖濃度：攝取多醣類食物，例如：全麥麵包、雜糧等。
2. 抑制腦神經興奮的物質傳導：鈣、維生素 B1（胚芽、堅果、黃綠色蔬菜）。
3. Omega 3不飽和脂肪酸：可以抗擊神經系統出現的傷病，還能夠促進健康的大腦細胞發育，讓我們變得更聰明，例如：深海魚、秋刀魚、亞麻仁油。
4. 血腦屏障幫浦、記憶力：磷脂酸膽鹼：大豆、蛋
5. 每天吃早餐。

結論

學生每天待在校園的時間很長，校園內生活的學習與指導格外重要，能讓每位學生能健康快樂的成長，是全體親師生的責任。健康體位的五大核心相關行為是全體的學生族群都應該要執行的。讓孩子快樂長高變聰明的密笈其實就是健康生活，正常坐息、聰明吃、快樂動就可以還您一個快樂、高美、聰明的孩子。



廣播站

【捐款訊息】

歡迎會員及各方踴躍捐款，使會務更順利圓滿！

匯款帳號：台北富邦南門分行【510102031278】

戶名：臺灣健康促進學校協會紀雪雲

誠摯感謝大家的捐款，所捐款項可以納入免稅額。收到捐款後，我們會奉上收據。

【會員繳費辦法】

匯款帳號：台北富邦南門分行【510102031278】

戶名：臺灣健康促進學校協會紀雪雲

註：匯款後請將匯款證明、收據抬頭/統一編號傳真或掃描至協會以利開立收據，並來電確認。

【繳交費用】

1. 個人會員：新台幣壹仟元。
2. 團體會員：新台幣貳仟元
3. 個人永久會員：新台幣壹萬元
4. 團體永久會員：新台幣貳萬元

【入會辦法】

欲入會者，可來電/email 索取入會申請書，協會電話：(02)23949389，Email：klapdlin@hotmail.com。

【會員資料更正表】

各位會員：

您的基本資料若有變更或錯誤需更正時，請您依照下列表格填妥後寄回本會或EMAIL(klapdlin@hotmail.com)至協會，謝謝！

會員姓名：

服務機關：

職務：

服務機關地址：

聯絡地址：

聯絡電話：